**Инструкция по выполнению промежуточной аттестации**

**Физическая культура в 4 классе**

**Форма проведения:** контрольные тесты

Промежуточная (итоговая) аттестация состоит из **3 тестов**, включающих задания по качествам физической подготовленности: выносливость, гибкость, скорость, скоростно-силовые.

**Критерии оценивания**

Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Обучающиеся с группой «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе (СМГ) обучающиеся показывают, рассказывают технику выполнения нормативов.

**Шкала перевода набранных баллов в отметку:**

Контрольные тесты оцениваются оценками оценками «2», «3», «4», «5».

Итоговая оценка по контрольным тестам оценивается по средней арифметической набранных баллов.

На выполнение задачи тестов отводится 3 дня по 45 минут.

**Наклон вперед из положения сидя ноги врозь.**

Для выполнения упражнения необходимо принять исходное положение: сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаем два наклона вперед, сохраняя спину прямой. Третий наклон стараемся сделать как можно ниже и зафиксировать положение на 2 секунды.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Техника выполнения испытания:  
 Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.  
 Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

-отсутствие касания локтями бедер (коленей);

-отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;

- смещение таза (поднимание таза);

- изменение прямого угла согнутых ног.

**Приседание**

**Техника выполнения.** **Исходное положение:** стоя, спина прямая, взгляд устремлён вперёд. Руки можно держать перед грудью, поднять вверх или согнуть в локтях, на затылке.

**Положение ног**: ноги на ширине плеч, носки слегка развёрнуты в стороны, на 45–30 градусов. Пятки не отрывать от пола, иначе потеряется равновесие и нагрузка сместится с целевых мышц.

Начинают приседание по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

**Контрольные нормативы 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Упражнение 4 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** |  | **5** | **4** | **3** |
| 11 | 10 | 8 | Наклон вперед из положения сидя ноги врозь | 12 | 11 | 9 |
| 14 | 13 | 12 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек) | 16 | 15 | 14 |
| 22 | 21 | 20 | Приседание (30 сек) | 21 | 20 | 19 |